

ラク☆うま旨で賞

ラク うま おにぎらずでバランスプレート

山崎 了愛



【栄養価】

エネルギー： 752kcal たんぱく質： 30.1 g
脂 質： 30.3 g



福山市環境イメージキャラクター

くわいちゃん

【福山産の食材】

オクラ

【セールスポイント】

のせて、包んで、切るだけ。普通のおにぎりとは違って、中に具材をたっぷり入れるので、簡単だけど、野菜、肉、魚がバランス良く挟めて栄養満点。作り置き「みそ玉」で簡単にはやくみそ汁が作れる。

Recipe (1人分)

◆お魚おにぎらず

のり	1/2 枚	①	ごはんにかつお節を混ぜ込む。Aを混ぜ合わせておく。オクラはさっとゆでてヘタを取り除く。
ごはん	80 g	②	ラップのうえにのりをのせ、かつお節ごはん半分を広げて、大葉、スライスチーズ、オクラ、Aの順で具をのせて、再びかつお節ごはんをのせて巻く。
かつお節	1 g	③	形を整えてラップごと半分に切って盛りつける。※おにぎらずを作る時は、2人分の分量で作ります。
大葉	1 枚		
スライスチーズ	1/2 枚		
オクラ	20 g		
A			
ツナ	20 g		
マヨネーズ	10 g		
こしょう	少々		

◆焼き肉おにぎらず

のり	1/2 枚	①	ごはんにごまを混ぜ込む。
ごはん	80 g	②	卵を目玉焼きにする。
白ごま	小さじ 1/2	③	にんじんは細切りにする。
レタス	30 g	④	牛肉と細切りのパプリカを炒め、焼肉のたれで味をつける。
卵	1/2 個	⑤	ラップのうえにのりをのせ、ごまごはん半분을広げて、レタス、②、③、④、レタスの順で具をのせて、再びごまごはんをのせて巻く。
にんじん	15 g	⑥	形を整えてラップごと半分に切って盛りつける。※おにぎらずを作る時は、2人分の分量で作ります。
牛肉こま切れ	40 g		
赤パプリカ	20 g		
焼肉のたれ	10 g		

◆みそ玉みそ汁

B		①	Bの材料を全て混ぜ合わせて、ラップに丸めながら包んで冷凍しておく。(みそ玉)
みそ(だし入り)	18 g	②	お椀にみそ玉を入れて、お湯を注ぐ。
かつお節	1 g		
乾燥わかめ	2 g		
小ねぎ	6 g		

◆パプリカマリネ

赤パプリカ	15 g	①	パプリカはヘタとタネを取り、食べやすい大きさに切る。
黄パプリカ	15 g	②	パプリカに熱湯をまわしかけ、湯を切って、温かいうちにCと和える。
レモン	30 g	③	いちょう切りにしたレモンを合わせる。
C			
オリーブオイル	5 g		
はちみつ	2 g		
塩	少々		
こしょう	少々		

◆バナナヨーグルト

ヨーグルト	60 g	①	バナナを輪切りにして、ヨーグルトにのせる。
バナナ	15 g		